Manejo Manual de Cargas

FICHA 06

El traslado de cargas dentro de la actividad laboral representa una de las formas de trabajo más antiguas y de mayor frecuencia en la ejecución de un proceso. Levantar, trasladar y colocar objetos pesados o grandes en forma incorrecta puede afectar la columna vertebral y los músculos adyacentes. Sigue estas recomendaciones preventivas.

PELIGROS HABITUALES

1 Actos

- Transportar sin considerar los obstáculos y visibilidad.
- No usar las piernas y brazos para levantar las cargas, forzando la espalda.
- Levantar y transportar sin mantener la carga pegada al cuerpo.
- Rotar y/o inclinar a los costados con la carga.
- Levantar más peso de sus propias capacidades, generando sobreesfuerzo.
- Levantar más peso que lo reglamentado (50 kilogramos para hombres y 20 para mujeres).
- Realizar trabajo en ciclos muy rápidos (prisa en carga o descarga).
- Realizar tarea sin los EPP.
- Al utilizar ayudas mecánicas, tirar desde la manilla.

2 Fuente o Situación

- Falta de orden y limpieza (ausencia delimitación de zonas de almacenamiento y desplazamiento en líneas rectas).
- Falta de implementos de seguridad como guantes y zapatos cómodos de trabajo.
- Falta de accesorios y equipamiento para descarga o carga en altura.
- Superficies de trabajo irregular.
- Falta de iluminación.

ACTIVIDADES DE GESTIÓN

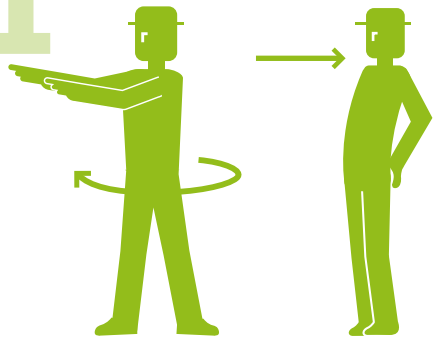
- Capacitación Interna: Peligros y recomendaciones para labores de Manejo Manual de Cargas.
- Iniciar el proceso de implementación de los requisitos establecidos en el Decreto Supremo Nº 63, para esto se debe solicitar soporte al 600 600 2247
- Revisión de los lugares de trabajo para el manejo manual de cargas: Búsqueda de peligros no identificados y/o controlados.

Manejo Manual de Cargas

FICHA 06

RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJADOR

1



Antes de iniciar las labores de manejo manual intenso, realice ejercicios de estiramiento y calentamiento previo.

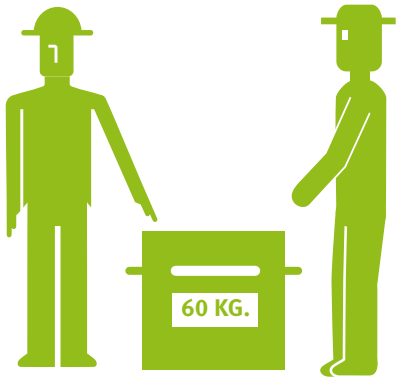
2

Verifique previamente el estado del circuito, preste atención a obstáculos y cruces de vehículos.

3

Utilice todos sus músculos para el levantamiento y descenso de elementos pesados.

4



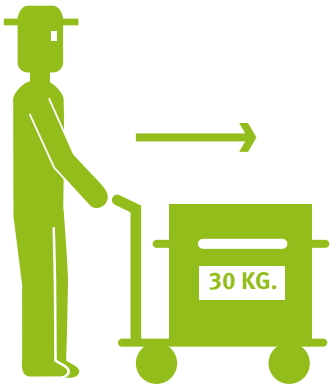
Levante pesos por debajo de los 50 kilos. Pida ayuda para manejar cargas de igual o superior a este peso.

Manejo Manual de Cargas

FICHA 06

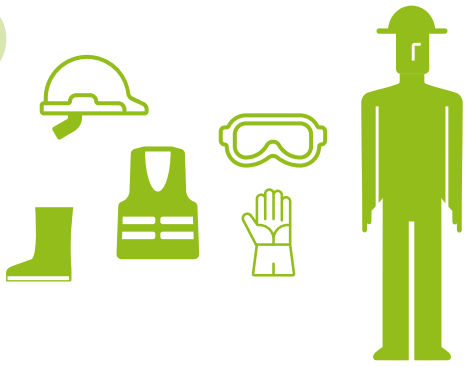
RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJADOR

5



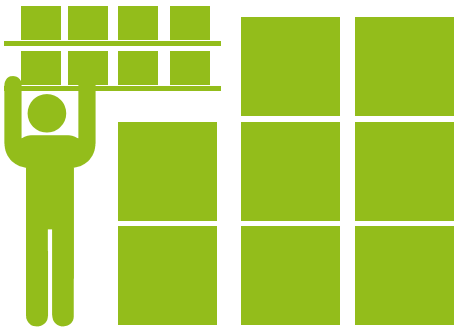
Cuando deba realizar manejo manual de cargas de peso igual o mayor a 25 kilogramos, pida ayuda y/o utilice ayudas mecánicas. Cuando utilice ayudas mecánicas, prefiera empujar en vez de tirar

6



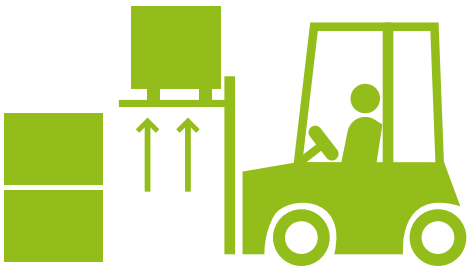
Utilice los Elementos de Protección Personal mínimos para el manejo de cargas (principalmente, guantes y calzado de cómodo).

7



Mantenga ordenado los lugares de almacenamiento, y las zonas de traslado libres de obstáculos.

8



Utilice accesorios o equipos para realizar carga o descarga en altura, en especial en casos de altura por sobre los hombros.